常識

胡適題

第二四七期

（民國十九年四月二十日）

■每份售洋二分■

（館址）上海南京路五十六號

■定報價目

每三日出一張本外埠六個月一元半全年二元半寄費在內國外定報照價加一元郵票代現杂計值

■廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元均排於新聞之旁如嵌入新聞中及長期面議

□習字要訣□

（既明）

臨帖　有恆　擇時　正身　用墨　護筆　配紙

吾國文化最早。其奧妙霈徹甲於全球。則以書字而論。亦非蟹行枝槎式之呆板工夫。所可望其頂項。古今碑帖。無不獨具特長之技藝。昭然示範。惟邇來國學凌夷。字風不振。致數千年。文藝上之點綴。大有江河日下之勢。然有志之士。嗜此者亦正不乏其人。蓋以書字一項。爲社會交際。與個人紓發性情極有關係之事。其字跡之優秀惡劣。影響一般人生事業。

本期要目

（一）習字要訣

（二）婚姻指南

（三）旅行須知

（四）食譜

（五）女子瘦弱之原因與補救方法

（六）春天的衛生

本報是社會之導師　青年之良友

至大。爰就所得。謹列訣要數條。以餉愛讀本報諸君子。

（一）臨帖　吾人習字。除初學時。依照摹本塗寫外。欲求師一家之規矩體情。則臨帖尚焉。碑帖之最著者。如顏柳歐蘇王趙米諸大家之風格。均爲一般學者所樂習。此固各人生性。以所近者爲尙。然初臨時。則不得不有先後。如顏之筋。柳之骨。最宜於初期臨帖者練習腕力筆勁之基礎工夫。如已具有相當基礎。則王之瀟洒。趙之柔健。米之大方。皆可隨其性之所近。揣摩磨練。庶無畫虎不成反類狗之弊。

（二）有恆　習字宜有恆。一日不可間斷。諺所謂『字無隔日功』也。初學塗鴉。尤宜切記。蓋習字全在「傳神」「配置」「換筆」「運腕」上做工夫。一日不習。四者均轉生疎。以前十日所用工夫。因此一日之生疎。前功盡棄。反之。則日積月累。純熟自然。長此進步。必達登峯造極之目的。故善書者。三寸毛錐。無日肯離左右。其精神上之愉快。亦可想見矣。

（三）擇時　每日晨起。正當天氣清明之時。紅日照窗。全神在殼。揮毫染翰。必收事半功倍之效。否則日午喧囂黃昏色淡。夜闌燈火。搖晃無定。不惟進步遲鈍。而且目力亦易損傷。均非所宜也。

（四）正身　習字時身體宜端正。不可稍事偏斜。其几機之高低。亦宜稱合身體。習小楷。臨中楷。宜正坐。筆對鼻。鼻對心。兩手平均按放紙上。左手所取之姿勢。須與右手執筆之姿勢約略相等。作方尺以上之大字。則全體躬立。不宜於坐。以免轉勤不靈。而使精神易於貫注紙上也。

（五）用墨　宿墨不可用。墨汁尤不相宜。磨墨研墨。左右手不時調換。在習字二十分鐘以前。將所需之墨預備。勿過多。過少。過濃。過淡。逐日一律。勿以爲苦。須知磨墨研墨。均有助於手勁與腕力也。

（六）護筆　墨紙與筆。同爲書字必需之品。然用之之法。各有不同。無論初學或學有基礎者。於書寫時。均以羊毫筆爲最佳。蓋羊毛輭而細長，小楷用之。初時雖甚費力。然日久亦自如。大中楷自不必言矣。羊毫筆之功用。可以助長書法精彩。可以保持手腕之效能。至於運用之便。尤其餘事。惟用後必須以清水洗之。套於適合之筒內。庶能經久不損。雖用至十餘年。猶可應用。其他硬毫之筆。僅作簪花格之輕描淡掃助耳。

（七）配紙　紙之顏色不一。粗細不等。欲求腕力之沉健。初習字時。宜用粗紙。蓋紙粗則着墨不易。承受力強。久用可增腕力。欲圖美觀。則擇任何顏色之細紙。既易於均勻。又能襯出異彩。別呈韻色。絢炫奪目也。

（完）（丁）

★★★★

華商三和總公司啓事

本公司經營中外貿易進出口貨批發及另售計分下列各部

□門市部　爲便利顧客特另闢一部另售各貨　擬設分部於各中區地點（北區已設於上海大戲院隔壁）

□代辦郵購部　專以便利外埠顧客與華僑。信用卓著。取佣五厘。

□推廣部　有推銷各種貨物之能力。並代售貨品。不另收廣告費。

□兼寄售書報。

□總公司　上海南京路五十六號（電話一九四一九）

□星期日休業

□分公司　北四川路五〇五號（電話四五二〇四）

□每晚九時止

爲本報信用通告

常識報出版信用與金錢上之保責完全槪由本公司及本報聯合。特此通告者。與讀者不必顧慮。擔任。閱定

攝影畫報
三和公司同啓

新到外國電影明星照片

外國電影。有久長之歷吏。成績頗佳。而男女電影明星之表現。尤有令人欽佩而崇拜者。如麗琳甘熙受女界之顛倒。滬上專售外國電影明星照片者。僅有南京路五十六號華商三和公司一家及北四川路上海大戲院隔壁第二門市部。多由外洋直接運售。計有五百種。銷售至今已六七年。且爲獨家經理。其五寸大之照片并非印刷。每張一角。每打一元。清晰異常。中國明星照片。特價七折。以示提倡。倘有外國十寸原底照片每張一元。聞該公司爲便利購者起見。擬請各商店批售。利息極爲優厚云

華商三和公司獨家經理

□春天的衛生

（吉士）

春天分爲三期。早春。仲春。暮春。舊歷正月爲早春。天氣尙冷。與殘冬一樣。這時候早晨宜八時起牀。最好起牀後。即在日光下運動。十五分至二十分鐘爲度。倘下午覺有微冷。切勿圍爐。以舉行室內柔輭體操爲佳。蓋血氣流通體溫自可增進。晚間十時前就寢。

仲春時節。乍雨乍晴。忽寒忽熱。偶一不愼。則易致病。早起宜在七時左右。盥洗畢。在日光下有十分鐘運動足矣。天雨切勿着潮溼衣服。天晴宜多步行。無論寒度熱度如何轉變迅速。更易衣服。除早起所着定者外。勿過加[illegible]勿驟減脫。以免傷風等病症發生。晚間九[illegible]一切蔬菜食品。驚蟄後。百蟲已出土。[illegible]。尤宜特別注意。

三月爲暮春。柳綠桃紅。風和日麗。爲一年中最佳淑之一月。在此時期。宜六時起身。最好多散步於空曠之地。食寢既宜留意。精神尤須節省。如此身心康樂。一年事業。亦可操勝算也。（戊）

□此文接上頁□

堂裏的女子。能夠享到。家庭的女子。是不易享到的所以不可不有一種女子家庭運動。現在吾來介紹一種家庭運動給諸位女朋友們，就是繩體操。這運動是最宜于女子。能使身體平均發育。增長體力。爲效頗大。法以有彈性之繩。裝置柱上兩手握其兩端之柄。以行運動。繩之彈力。有強有弱。當適應各人之筋力爲止。其繩各大書局均有出售。

（二）注重衛生。要求身體強健。應當要注重衛生。如束胸。纏足。穿高跟皮鞋等種種不衞生的事。吾們應該一律打倒牠。否則總是瘦弱。不會有強壯的一天。請諸位女同胞們注意（丁）

□定製各隊運動衫

□學界體育界注意

春光明眉。運動及時。學校開課各隊成立。又以全國運動會與遠東運動會開幕在卽。需用運動衫及背心極多。富民針織廠特委本公司總經理幷專理各學校各團體定製各色各種運動衫。自定顏色加印名字。均可辦到。爲國內唯一定製機關。

三和公司獨家經理　上海南京路五十六號

□林澤蒼高維祥合著□

趨重實用　無師自通　增廣攝影良友

趨重實用無師自通『袖珍攝影良友』早經售罄。由著者修訂擴充編輯。增加最新材料十萬餘言。多爲各國攝影專書之精華。附成績美滿之藥方表式等。爲著者多年之經驗。尤趨重實用。無顧此失彼之弊。現已出版。特價精裝四元半。寄費加二角。全書五百七十四頁。擔保滿意。精裝四版業已出版。最新發明『露光計時儀』準確可靠每只五角。千代英明代售及上海大戲院隔壁三和公司

上海南京路第五十六號中國攝影學會出版部

三和公司獨家經理貨物之一部

銅油揩布　足抵尋常擦銅油六瓶。係美國貨。經久耐用。尤合包車。汽車及商店與家庭擦金屬器之用。計闊十寸長十五寸。每塊特價五角。

避雨雪布　家庭與汽車之玻璃及商店之市窗。天冷時裏面熱汽往往凝結。外面雨雪則易附積。又吾人帶眼鏡時。於吃熱湯及遇雨雪則視物不清。用此布之後。因化學作用。則可免上述諸弊。誠二十世紀之新發明也。且一拭之後可經十二小時、此布用後仍可用。直至破碎而後已。實極經濟者。每塊僅售五角。

YA乒乓球　較PA乒乓球更佳。每打僅售一元三角。每個一角三分

推廣部啓事　本部有推銷各種貨物之能力幷代登廣告。不另收費。以利有貨難銷者。兼代售貨品寄售書藥。又可充作出品者之發行所。蓋本總分公司兩處地點極爲適中所以節省製造者之開銷與麻煩也。有貨託銷須向總公司林君接洽。

▲總公司　上海南京路五十六號

▲分公司　北四川路五〇五號

婚姻指南

我國古今婚姻不同。從前兒女婚嫁之事。大半是聽憑父母之命。媒妁之言。尚有在未脫胎以前。因兩方家長之至好。竟有指腹爲婚之事。將來如何。絕不計及。或有勉強從事。一意孤行。不徵求男女同意。由父母一手包辦。其間雖不無情投意合。和諧偕老之夫婦。然究居少數。怨耦也。惡姻緣也。種種人生慘境。胥由此不自由之結合造成。其失策熟甚。

現在人羣進化。崇尚自由。新式青年男女。一反從前態度。雙方直接訂交。或竟有置父母於度外。不與聞知者。及至結果不良時。又不自知年稚識淺濫用愛情之錯誤。鑒其往。而惕其來。一時昏憒。不因此而以身殉。則因此而入下流。終身墮落。致使自由與不自由之優劣。莫能判別。此亦非良策也。

最善之法。父母盡物色與監察之責。子女得父母物色後之指示。雙方直接通信。探討一切學識性情思想之同異。品行宗旨及身體之如何。雙方認爲圓滿。然後由朋友而進爲情人。爲父母者。又從旁監察其行動。候時機成熟。再爲訂定婚約。如此則美滿家庭。都在此眞正自由上建築而成。不亦休歟。(青雲)(戊)

本報啓事

■本報襄理編輯王定九君。乘本報主任離滬時。擅自離職。諒以王君涉世未深。缺乏任事之「常識」。故本報不加追究。惟在外如有假借名義等事。亦不負責。

■茲承本報投稿者告發。王定九君私取本報稿件。以供他處之用。本報素抱息事甯人之旨。故亦不願追究。惟對投稿者表示萬分歉意。此後當無此事發生。又前投稿者獎金酬券未收到者。請來函蓋章聲明。當查核照補。以清手續。

旅行須知 (其承)

旅行須知。諺云『在家千日好出外一時難』是否旅行之難也。顧旅行非難。旅行而不知各種事理則爲難。況現在輪車交通。客路情形。尤非昔比。若稍有差誤。不特於經濟上多耗費。即於時日上亦多有延誤。至種種意外之危險。尤防不勝防。設非預爲籌備。未有不歎行路之難也。

川資預備。諺云『窮客人富盤川』。出門旅費雖不必過豐。亦不可過簡。如約需十元者。甯帶十五六元以備意外之用。至所帶銀錢。以現洋鈔票各隨境地通用爲標準。亦須格外謹慎。如可隨身安置更妙。不獨不至露人眼目。即取用時。亦較啓箱匳爲便也。

路食預備。旅行攜帶食品。以防途中飢餓。一時無處購買。且恐所至之地。飲食不能可口。不得不略備數種。以防不時之需。但以乾燥爲宜。如攜帶鮮物。萬一腐敗。食之反受其害。惟餅乾等及罐頭食品。爲最適宜。

注意衛生。途中之飲食起居。較居家尤宜謹慎。食勿過飽。亦不可受飢。臨風切勿熟睡。在舟車中。夜間切宜緊閉窗戶。如在夏秋之交。尤宜隨帶各種藥物。至於不潔之物勿食。潮溼之處勿坐。穢臭之地宜遠離。此皆旅行者所當留意也。

預防危險。輪船火車。最爲危險。一有不慎。小則肢股受傷。大則性命受害。故旅行者。須當步步留心。如船未近岸。萬勿跳躍而上。車未停穩。萬勿急遽而下。在輪船中。勿立邊際。勿近汽機。在火車中。勿探首伸手於窗外。一有不測。後悔莫及。萬望旅行者。注意及之。(戊)

編輯者言

本報與讀者別來十天。照例在這十天內有三次與讀者相見的規定。因編輯易人。舊令尹之職。不告新令尹。以重新整理。多延時日。抱歉之至。以後當加努力。以副愛讀諸君之雅意。

食譜

■鯽魚藏肉　取精肉切碎。加葱薑紹酒煎之。其味甚鮮美。

■炒雞肉片　炒雞與肉片。每多老者。而少嫩者。於炒時。可拌以蛋白少許。則其嫩易常。此法炒蝦仁亦可用。

■糟黃魚　黃魚洗淨。二點前一小時。將老糟塗其內外。置器中。蓋密。勿會洩氣。臨烹時。將糟粕略爲刮去。仍如常法烹調。食時另有一種風味。

預防腦膜炎　宜用避疫藥香水

際此腦膜炎流行。最易傳染時疫。故不可不先事預防。「避疫藥香水」專殺疫菌。用法極簡。洒少許於手帕中。隨時用之。可免傳染。甚爲便利。藥中和法國三花牌Houbigant香水精。芬芳異常。故每晨用之。可代香水。或酒之被褥中。每瓶特價五角。可供三十次之用。

林孚公司醫藥部總經理

■上海南京路五十四號

■北四川路上海大戲院隔壁三和分公司先施永安新新及三和總公司均有代售

■注意「粉紅紙藍字」瓶貼。價五角者■

專門家製　運動背心　時式男女各種絨線衫
學界體育界應提倡國貨運動衣着

本公司爲國內唯一定製機關屏總經理各學校。各球隊。各運動團體。代製各色各種。『運動衫及背心』與男女十足眞羊毛最新式之絨線衫。及絨線背心。均係參照歐美一九三〇年之式樣。『自定顏色』。『特打式樣』。加印加製或加織中西名字。均可辦到。一星期交貨。對『織工』與『質料』特別精良。國內無敵。且超舶來品。另闢門市部、歡迎參觀。零購。函定郵購均可。定價克己。學校或團體蓋章來購者。尤有特別優待。

華商三和公司獨家經理　上海南京路五十六號

婦女生活

少女協助會編

女子瘦弱之原因與補救方法

(高玉祥)

健美與時勢潮流極有關係。從前以嬝娜孅弱爲美。殊於婦女發育有所妨礙。此文言之甚切。讀者可特加注意。庶易收桑榆之效。

不佞讀貴報第二百四十三期的婦女生活類。有一篇中國少女之危機。並徵求瘦弱之原因及補救之方法幾個問題的答案。在下不揣譾陋把吾個人的意見。寫在後面。和諸位讀者討論一下。並希讀者們加以指正。

諺云『欲強國必先強種』欲強種尤須使瘦弱之女子。身體強壯起來。那末。然後方才可以談到強國強種的問題上去。吾國的女子。可說十個倒有九個是瘦弱的。這究竟是什麼原因呢？依鄙見約可分下面幾種。

(一)不知運動。中國女子的運動。除了幾位在學堂裏的女生外。別的可說極少極少。並且可以說。㮽不出一個。而且大多數人們腦子裏的思想。這運動是決不合宜于女子的。並且是沒有什麼大用處的。女子是祇配作閨閣千金。運動決不是女子們所作的。唉！妳要知道運動是可以強健身體的。一個人不運動。當然是不能夠得到身體強健。一個人身體不強健。當然就要瘦弱。所以女子不運動。是女子瘦弱原因之一種。

(二)不知衛生。吾們中國女子有兩件最不合衛生的事。那裏兩種呢。一種是束胸還有一種就是纏足。這兩種的害處。本報已經是說得很多了。現在吾不妨再來約略的說一篇。吾現在先來談談束胸吧。束胸的害處比較纏足還要利害。束胸是有害身體的發育。乳房的發展。吾國女子都是以小馬甲(週身不滿一二尺大小)將胸部束得像楊柳一樣。冀免乳峯外突。以爲美觀。那裏知道對于生理上有極大的害處。現在把這害處寫在下面。請諸位女同胞注意。胸部是一個人最重要的部份。胸的內部就是肺臟。肺臟是主呼吸的。若將胸部緊緊的束縛起來。呼吸便要阻礙。吾們呼吸就不能充分。一個人呼吸不能充分。身體當然就要瘦弱了。而且容易得肺病。所以束胸的害處於生理上有極大的關係。說纏足。吾國的女子多喜把一隻足纏得不滿二三寸大小。所謂三寸金蓮。以爲美觀。但妳們要知道纏足是障礙全身發育的而且易致衰老。步履不便。走起路來東一擺西一搖。像舢板船一樣。多麼不便。自從民國以來。女子們亦漸漸地知道解放了。這是女界的好現象？足的痛苦有很多的地方依舊是沒有澈底的覺悟。並且還有現在一般時髦

女子。大多數穿着高跟皮鞋？走起路來東一蹺西一蹺與纏足有什麼分別呢？簡直是換湯不換藥。所以女子束胸纏足穿高跟皮鞋是女子瘦弱最大的原因。

(三)多憂愁。女子有一最大的通病。就是多憂愁。—見本報二四二期蓮芬所作的女子通病—愁—已經說得很詳細。用不着多說。不過有幾句沒有說到的。現在吾來補一下子。女子的多憂愁。自古到今。大家所公認的罷。無論家中有得吃。有得穿。沒有吃。沒有穿。都時常憂愁。妳們應知道。憂愁是最容易成病的。有句俗語說快快樂樂活了命。憂憂愁愁成了病。所以一個人多憂愁是最容易成瘦弱。而且最容易生病的。

(一)提倡運動　運動是能調和氣血。強壯筋骨。女子除去足球跳高外。多可和男子一樣。但吾在上面已經說過了。這種利益是祇有學

辦事疲憊　精神不振

此種情形。無人不有。

▲原因　原因大致爲(一)遺精滑精之後(二)戒煙將斷或初絕(三)房事之後(四)操勞過度(五)身體虛弱。

▲治法　醫治之法不外補養。在未復原前。應稍得藥力之助。惟切勿購市上提精藥品。因易成癮。滑頭補藥則無濟於事。徒損金錢。余素有此病。日前承同事薛尊先之介紹。至南京路新門牌五十六號林孚建業公司。購得「八卦健身丸」一瓶計九角。未服其半。業已全愈•蓋該藥王道。滋補虛損。長養精神。對於上述病原。尤見成效(王保康)按此藥上海大戲院隔壁三和分公司與先施永安新新三大公司亦有出售。